

# Studio & Pool Program Schedule

※レッスン内容・担当者は変更する場合がございます。

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 ラテンエアロ 和山	10:30~11:15 ヨガ&ピラティス 和田野	10:15~10:45 ボクシング フィットネス 津江	10:15~11:15 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永		10:30~11:00 OXIGENO 風間	10:30~11:15 かんたんDANCE 齋藤
11:30~12:30 健美操 MARI	11:30~12:15 ピラティス 和田野	11:00~12:00 ☆プレミアム☆ オリジナルステップ (有料) 東山	11:30~12:15 リラックスヨガ 本永		11:15~12:00 U BOUND 風間	11:30~12:15 DANCE 齋藤
12:45~13:15 フラ ベーシック 織川	12:45~13:30 UBOUND 風間	12:15~13:00 オリジナルムーブ 東山	12:30~13:15 ディスコワールド 高田		12:15~13:00 ZUMBA 高田	12:30~13:00 RADICAL POWER 前田
13:30~14:30 カピオレファ フラスクール (有料) 織川	13:45~14:30 オリジナルムーブ easy 森	13:15~14:15 バレエ 松下	13:30~14:15 UBOUND 兵頭		13:15~13:45 週替わり プログラム スタッフ	13:15~14:00 OXOGENO 鶴田
14:45~15:30 MEGADNZ 前田	14:45~15:30 RADICAL POWER 瀬際	14:30~15:15 ZUMBA GOLD 和田野	14:30~15:15 FIGHT DO 兵頭		14:00~15:00 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永	15:15~16:00 FIGHT DO 寺澤
<div style="background-color: #ffcccc; padding: 5px;">全フィットネス会員参加可能(無料) 予約・発券は不要です。 ※定員にご注意ください</div> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px;">プログラム会員のみ参加可能</div> <div style="background-color: #ccffcc; padding: 5px;">全会員参加可能(有料)</div>		15:30~16:15 美shisei 和田野			15:15~16:00 リラックスヨガ 本永	16:15~17:00 X55 寺澤
18:45~19:30 RADICAL POWER 川添	18:30~19:15 DANCE 齋藤	18:30~19:15 オリジナルステップ 和山	18:30~19:15 ZUMBA 片岡		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【プログラム定員】</p> <p>マットクラス . . . 27名</p> <p>マット不使用クラス . . . 27名</p> <p>ステップ台・バーベルクラス . . . 17名</p> <p>トランポリン使用クラス . . . 25名</p> <p>【プログラム参加手順】</p> <p>★あらかじめ予約が必要です。</p> <p>★エントランスにある発券機にて参加チケットをお取りください。</p> <p>★入場は予約順になります。</p> <p>★毎月22日より次月の予約を取ることができます。</p> <p>★有料プログラムはプログラムによって参加料金が異なります。また、申込みフォームによりお支払方法が異なります。</p> <p>【クレジット決済】もしくは【次月27日に口座振替】の2パターンございます。</p> <p>★キャンセルはレッスン参加直前まで行うことができます。スタート後のキャンセルはできません。</p> </div>	
19:45~20:30 FIGHT DO 川添	19:30~20:15 オリジナルムーブ 濱崎	19:30~20:15 ラテンエアロ 和山	19:30~20:15 マナフラ 片岡		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【プールプログラム定員】</p> <p>スイムレッスン . . . 10名</p> <p>水中運動 . . . . . 20名</p> <p>赤⇒変更部分・追加部分</p> <p>【泳法プライベートレッスン】</p> <p>泳法プライベートレッスンは、 お一人様お一つのご予約とさせていただきます。 何卒、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。</p> </div>	
20:45~21:30 UBOUND 風間	20:30~21:15 オリジナルステップ 濱崎	20:30~21:15 和山ヨガ 和山	20:30~21:15 MEGADANZ 前田		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【プログラム定員】</p> <p>マットクラス . . . 27名</p> <p>マット不使用クラス . . . 27名</p> <p>ステップ台・バーベルクラス . . . 17名</p> <p>トランポリン使用クラス . . . 25名</p> <p>【プログラム参加手順】</p> <p>★あらかじめ予約が必要です。</p> <p>★エントランスにある発券機にて参加チケットをお取りください。</p> <p>★入場は予約順になります。</p> <p>★毎月22日より次月の予約を取ることができます。</p> <p>★有料プログラムはプログラムによって参加料金が異なります。また、申込みフォームによりお支払方法が異なります。</p> <p>【クレジット決済】もしくは【次月27日に口座振替】の2パターンございます。</p> <p>★キャンセルはレッスン参加直前まで行うことができます。スタート後のキャンセルはできません。</p> </div>	
プ-ル						
10:30~11:15 スイムレッスン 安達	13:30~14:05 35min.歩 安達	10:30~11:15 スイムレッスン 安達	13:30~14:15 クロール・背泳ぎ (中上級) 林		10:30~11:00 腰痛・膝痛予防運動 【7・21日】 前田	
11:25~12:00 35min燃 安達	14:15~15:00 スイムレッスン(初級) 谷口	13:30~14:00 クロール・背泳ぎ (初級) 林	14:15~14:45 泳法プライベートレッスン 3,850円 林		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【プールプログラム定員】</p> <p>スイムレッスン . . . 10名</p> <p>水中運動 . . . . . 20名</p> <p>赤⇒変更部分・追加部分</p> <p>【泳法プライベートレッスン】</p> <p>泳法プライベートレッスンは、 お一人様お一つのご予約とさせていただきます。 何卒、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。</p> </div>	
13:00~13:30 アクアダンス 前田	15:00~15:30 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口	14:15~14:45 バタフライ・平泳ぎ (中上級) 林	14:45~15:15 泳法プライベートレッスン 3,850円 林	19:30~20:15 スイムレッスン 大西		

休館日

# VR Studio Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ		10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ
10:35~10:50 ELEVEN	10:35~10:50 OXIGENO	10:35~10:50 OXIGENO	10:35~10:50 シニアフィットネス		10:35~11:05 RADICAL ステップ	10:35~11:05 FIGHT DO
11:00~11:30 FIGHT DO	11:00~11:30 RADICAL ステップ	11:00~11:45 コンディショニング ストレッチ 津江	11:00~11:30 FIGHT DO		11:15~11:45 ラテンダンス	11:20~11:50 X55
11:45~12:15 RADICAL エアロ	11:40~12:10 MEGA DANZ	12:15~13:00 ヨガ	11:45~12:15 MEGA DANZ		12:00~12:30 RADICAL エアロ	12:00~12:30 RADICAL エアロ
12:30~13:00 MEGA DANZ	12:20~12:50 RADICAL エアロ	松下	12:30~13:15 KIMAX		12:35~12:50 HYPER C (腹筋)	12:45~13:15 MEGA DANZ
13:15~13:45 RADICAL ステップ	13:00~13:15 HYPER C(腹筋&臀部)	13:15~13:45 MEGA DANZ	兵頭		13:15~13:45 TOP RIDE	13:30~13:45 HYPER C(腹筋&臀部)
14:00~14:30 OXIGENO	13:45~14:30 KIMAX	14:00~14:30 FIGHT DO	13:30~14:00 RADICAL ステップ		14:00~14:45 KIMAX	14:00~14:15 ストレッチ
14:45~15:30 Gritter's STUDIO	瀬際	14:45~15:00 シニアフィットネス	14:30~15:15 エアリアルヨガ		鶴田	14:30~15:00 TOP RIDE
	15:00~15:30 MEGA DANZ	15:10~15:25 セルフリンバケア スタッフ	15:30~15:45 HYPER C (腹筋)	休館日	15:00~15:30 X55	15:30~16:00 ラテンダンス
	15:45~16:00 ストレッチ	15:25~15:40 100歳まで元気に動く 体づくり スタッフ	16:00~16:30 MEGA DANZ		15:45~16:15 FIGHT DO	16:15~16:30 RADICAL ヨガ
16:00~16:30 MEGADANZ			16:00~16:30 MEGA DANZ		16:30~17:00 MEGA DANZ	16:45~17:00 HYPER C(腹筋)
16:45~17:15 FIGHT DO	16:45~17:15 RADICAL ステップ	16:45~17:15 OXIGENO	16:45~17:15 OXIGENO		17:15~17:30 ストレッチ	17:15~17:30 ストレッチ
17:30~17:45 RADICAL ヨガ	17:30~17:45 MEGA DANZ	17:30~17:45 HYPER C (臀部)	17:30~17:45 RADICAL ONE		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>全フィットネス会員参加可能(無料) 予約・発券は不要です。 ※定員にご注意ください</p> </div>	
18:00~18:30 RADICAL ステップ	18:00~18:30 OXIGENO	18:00~18:30 RADICAL ヨガ	18:00~18:15 HYPER C(腹筋&臀部)		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>プログラム会員のみ参加可能</p> </div>	
18:45~19:15 MEGA DANZ	19:00~19:15 HYPER C (臀部)	19:00~19:30 TOP RIDE	18:30~19:00 FIGHT DO		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>【VRスタジオ定員】</p> <p>マット使用クラス . . . 10名 ステップ使用クラス . . . 5名 KIMAX . . . 10名 TOP RIDE . . . 10名 ハンモックEX . . . 8名 エアリアルヨガ . . . 5名 道具不使用クラス . . . 10名</p> </div>	
19:30~19:45 HYPER C(腹筋&臀部)	19:30~20:00 RADICAL ヨガ	19:45~20:30 Gritter's STUDIO	19:15~19:45 MEGADANZ		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>【VRスタジオ利用方法】</p> <p>★VRプログラムは自由参加です。 ご予約は必要ございません。 ※インストラクター指導プログラムは要予約 ★VRプログラムは途中の入退場が可能です。 ★VRプログラム中の出入口は空けたままとなります。 ★グループでの占有利用はお断りいたします。 譲り合ってご参加ください。 ★空き時間の自由利用はできません。</p> </div>	
20:00~20:30 ハンモックEX 風間	20:15~20:45 X55		20:20~20:50 OXIGENO			
21:00~21:15 インターバルトレーニング	21:00~21:15 インターバルトレーニング	20:45~21:15 MEGADANZ	21:00~21:15 インターバルトレーニング			
21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ			

# 2026.3 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:40~11:50  前田		10:40~11:50  鶴田	11:00~12:10  安達	休館日	10:20~11:30  鶴田	10:20~11:30  鶴田
15:00~16:10  安達	14:30~15:40  風間		14:00~15:10  風間		13:30~14:40  風間	
18:30~19:40  風間	19:30~20:40  風間	19:00~20:10  前田			15:30~16:40  鶴田	15:30~16:40  鶴田

## ◇ iccaマシンピラティスについて ◇

◆ icca会員専用 ◆ 女性専用

◆ 事前予約制 ◆ 定員5名

◆ クラス内容

 BASIC (基礎習得)

 CORE&HIP  
(基礎+体幹強化と引き締め)

◆ 場所……………iccaマシンピラティススタジオ (8階ジム奥)

◆ 予約・キャンセル……………前日23:59まで

◆ 入場開始……………レッスン開始15分前～

◆ 次月プログラム予約開始…毎月22日0:00～  
マイページより予約をお取りください

◆ 参加繰越……………利用回数の翌月繰越は出来かねます

◆ 持ち物……………靴下 (滑り止め付)

※担当者、時間、内容が変更する場合がございます。予めご了承ください。